



Repasa sobre la salud oral

Cómo prevenir la caries dental

La caries dental es provocada por bacterias en la boca que usan el azúcar de los alimentos para producir ácido. El ácido elimina los minerales de la superficie externa de los dientes (esmalte). Con el tiempo, el ácido descompone la superficie del diente y crea una cavidad (agujero) en el diente.

Este número de *Repasa sobre la salud oral* explica por qué es importante reducir los factores que pueden provocar la caries dental y aumentar los factores que protegen los dientes de las caries. El personal de Head Start puede compartir esta información con los padres. También se incluye una receta para preparar una merienda saludable en el aula de Head Start o en casa.

Nos gustaría saber

Díganos lo que piensa acerca de *Repasa sobre la salud oral* y cómo lo usa.

¿Sobre qué temas le gustaría aprender más y cuáles son sus ideas para mejorarlos?

Seleccione el enlace para ir al formulario de comentarios www.surveymonkey.com/r/buoh2019 (en inglés).



Factores que causan caries dentales

- **El padre/la madre tiene caries dentales sin tratar.** Los padres con caries dentales no tratadas tienen cantidades elevadas de bacterias que pueden causar caries. Y pueden transmitirle estas bacterias a su hijo a través de actividades en las que se intercambie saliva. Ejemplos de estas actividades son limpiar un chupete con la boca y dárselo a su hijo, y compartir tenedores o cucharas.
- **El niño con frecuencia consume meriendas o bebidas que contienen azúcar entre una comida y otra.** Cuando los niños meriendan con frecuencia alimentos que contienen azúcar natural o agregada a lo largo del día, sus dientes se bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. Esto le da más tiempo al ácido para romper las superficies de los dientes y crear caries dentales que si el niño comiera comidas y meriendas programadas regularmente.
- **El niño se acuesta con un biberón con líquidos que contienen azúcar natural o añadida.** Cuando los niños se acuestan con un biberón o una taza para sorber que contenga leche materna, fórmula infantil o cualquier líquido con azúcar natural o añadida, sus dientes se

bañan en ácido durante largos períodos de tiempo. El ácido tiene entonces más tiempo para romper las superficies de los dientes y crear caries dentales.

- **El niño tiene placa dental en los dientes.** La placa dental es una película en la superficie del diente que es una mezcla de saliva, alimentos y de las bacterias que causan caries dentales. Si la placa dental no se elimina cepillando con pasta dental con flúor dos veces al día, aumenta el riesgo de que el niño tenga caries.
- **El niño tiene una afección médica o una discapacidad.** Es posible que los niños con afecciones médicas como el asma estén tomando medicamentos que contengan azúcar o que resequen la boca. Puede ser que los niños con discapacidades tengan hábitos orales que desgasten o rompan los dientes o que coman alimentos blandos que creen más placa dental en los dientes o puede ser que un problema físico les impida lavarse bien los dientes.
- **El niño ha tenido caries dentales con anterioridad.** Una vez que los niños han tenido caries dental, aumenta su riesgo de tener más caries dentales. Esto es cierto incluso para los niños que se han hecho empastes.
- **El niño tiene signos tempranos de caries dental.** Las manchas blancas calcáreas a lo largo de la línea de las encías de los dientes superiores son el comienzo de la caries dental.

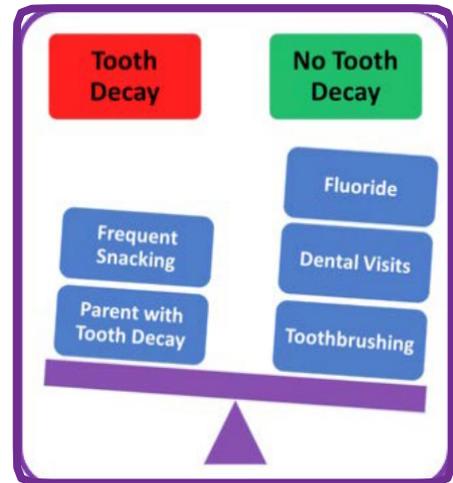
Factores que protegen los dientes de la caries dental

Además de reducir los factores que pueden causar caries dental, es importante aumentar los factores que protegen los dientes de las caries, entre los que se incluyen los siguientes:

- **El niño recibe flúor.** El flúor vuelve a poner en los dientes los minerales que el ácido ha eliminado. También evita que crezcan las bacterias que causan caries dental. Tres maneras principales en que los niños pueden recibir flúor para ayudar a proteger contra la caries dental son:
 - **Agua fluorada.** El flúor se añade a muchos suministros de agua de la comunidad. El flúor se puede consumir bebiendo agua del grifo y comiendo alimentos hechos con agua del grifo.
 - **Pasta de dientes con flúor.** Tan pronto como salga el primer diente, los padres deben cepillarle los dientes a su hijo con pasta de dientes con flúor dos veces al día.
 - **Tratamientos con flúor.** El personal de los consultorios médicos y dentales y las clínicas pueden aplicar un barniz de flúor en los dientes del niño tan pronto como le salga el primer diente y después cada varios meses.
- **El niño tiene una fuente regular de atención de salud oral.** A los niños que van al dentista de manera sistemática se les hace una revisión de forma regular en busca de signos tempranos de caries dental. También se le proporcionan servicios para proteger los dientes de la caries dental y reparar las primeras etapas de la caries dental.

Mantener los factores en equilibrio

La clave para prevenir la caries dental es mantener un equilibrio entre los factores que causan la caries dental y los factores que protegen contra la caries. La meta es **reducir** los factores que causan caries tanto como sea posible y **aumentar** los factores que previenen la caries dental tanto como sea posible.



El rincón de la cocina: Batidos de fresa y plátano

Esta deliciosa y saludable merienda pueden prepararla los niños en el aula de Head Start o en casa con sus familias.

Ingredientes

- ½ taza de leche baja en grasa
- ⅓ de taza de yogur bajo en grasa o sin grasa
- ⅓ de taza de fresas
- ½ plátano mediano
- 4 cubitos de hielo

Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora.
2. Cubra la licuadora y mezcle hasta que la mezcla esté suave.

Da 2 porciones

Consejo de seguridad: Un adulto debe supervisar el uso de la licuadora.



Contáctenos

El Centro Nacional de Salud y Bienestar de la Primera Infancia agradece sus comentarios sobre este tema, así como sus sugerencias para temas de futuros números. Por favor, envíe sus comentarios a health@ecetta.info o llame al 866-763-6481.

Suscríbase o consulte todos los números de *Repasa sobre la salud oral*.

Este número fue desarrollado con fondos del subsidio #90HC0013 para el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Administración de Niños y Familias, Oficina de Head Start y Oficina de Cuidado Infantil, y Administración de Servicios y Recursos de la Salud, Oficina de Salud Infantil y Maternal, por el Centro Nacional de Salud y Bienestar en la Primera Infancia. Este recurso puede ser reproducido sin permiso alguno para usos no comerciales.

¡La preparación escolar comienza con la salud!



ADMINISTRATION FOR
CHILDREN & FAMILIES



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood
National Centers
Early Childhood Health and Wellness